

# Уголок Здоровья



Питайся правильно.



Соблюдай режим дня.



Веди активный образ жизни.



Ходи на прогулку каждый день.



Умывайся и чисти зубы утром и вечером.



Принимай ванну или душ ежедневно.



Мой руки перед едой, после прогулки и игр с домашними животными.



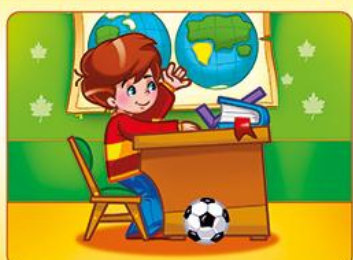
Закаляйся!  
Это укрепляет здоровье.



Соблюдай чистоту в помещении.  
Проветривай комнату каждый день.



Читай и пиши только при хорошем освещении.



Не сутулься!  
Правильная осанка – залог здоровья.



Занимайся на компьютере и смотри телевизор не дольше 30 минут в день.